

魏晋南北朝时期的食物和饮食文化

思客读书会
2019-02-19 元宵节

粮食

- 粟（小米）成为五谷首位，从魏晋南北朝开始称粟为谷
 - 《齐民要术》中列出86中不同特点的粟品种
 - 粟从北方扩展到了南方，甚至台湾（“以粟为酒”）
- 麦的种植开始从关中和中原向华北等地推广
 - 种麦需要灌溉
 - 制作面粉损耗较大，富裕家庭才能吃得起
- 稻米色香味美，被上层社会所追捧
 - 洛阳新城稻“上风饮之五里闻香”（曹丕）
 - 南朝官员用白米俸禄在市上换取麦粟养家
- 大豆的主食地位下降而副食地位提高
 - 西晋石崇王恺以豆粥斗富
- 雕胡（菰米）作为主食开始受到关注

唐代达到鼎盛，据称雕胡相当鱼肉为绝配！可惜宋代后

肉食

- 养猪业开始萎缩
- 养羊业得到发展
 - 以羊肉为美味影响到了宋代人的口味
- 食狗之风南移
 - 现在广西玉林和吉林延边食狗之风最盛
- 鱼的地位急剧上升，南朝人的贡献至伟
 - 西晋张翰“莼鲈之思”

蔬菜

- 葵菜地位不可动摇，蔓菁（大头菜）依然重要
- 韭菜发展到全盛，芋头变得流行
- 从印度传入的茄子是南北朝时期传播最快的蔬菜之一
- 萝卜、薤菜、白菜（菘）和水生蔬菜在局部地区流行
- 瓜类蔬菜发展很快
- 蔬菜的栽培技术已经完全成熟，几乎和现在的种苗和田间管理方法无异

水果和蜂蜜

- 桃是魏晋南北朝人非常喜欢的水果
- 梨树采用的嫁接技术，品种和质量大大提高
- 枣子在魏晋南北朝有很特殊的地位
- 李子品种繁多口味独特也为时人喜爱
- 巴蜀、荆湘和江浙地区产优质柑橘
- 从西域引进的葡萄在北方中心地带栽培
- 人工养蜂开始

主食的加工和烹饪

- 米谷加工
 - 这个时期仍然采用杵臼、碓臼、碾、簸扇等古老的工具，畜力和水力也得到了应用
- 面粉的加工采用磨和罗
- 粒食的粟米饭和麦饭以甑蒸熟，称蒸饭；炙饭可能类似于煲仔饭或西班牙饭
-

主食的加工和烹饪（续）

- 饼 - 面点的统称：

- 蒸饼：馒头，“使坼裂方食”（开花馒头）
- 汤饼：各类面条，“魏明帝与何晏热汤饼”
- 胡饼：麻饼，可能新疆和中亚的馕更接近胡饼
- 烧饼：肉馅饼，现在北方仍常见
- 髓饼：类似于现代的烧饼或油酥饼
- 乳饼：加入牛羊乳制成，“入口即碎，脆若凌雪”
- 膏环：稻米粉制作的油炸食品，南方各地仍常见

常用的菜肴烹饪技法

- 炙：烧烤
- 脍：生鱼片
- 羹：加入碎米的菜、肉、鱼汤，用于佐饭
- 脯：加料晒制的鱼肉干
- 鮓：用碎米和红曲腌制并压干的鱼或肉片，类似于干糟鱼或肉。被当时美食家们推崇备至
- 菹：泡菜，韭菹是当时最大众的泡菜

植物油脂

- 从动物油脂占主导地位逐步转变为植物油脂为主
- 主要种植的油料作物是：胡麻和红蓝花，后者用于制作蜡烛和机械润滑。
- 食用植物油最多的是：荏油（白苏子油）、胡麻油和麻子油
- 素食的发展也依赖于植物油脂的广泛使用

饮料

- 酒
 - 酒文化的高峰期，如竹林七贤的故事
 - 酒禁和开放
 - 饮酒赋诗和艺伎配饮
- 茶
 - 从南朝开始饮茶风气日盛
 - 和佛教盛行密切相关
- 乳酪

食制和食俗

- 分食制和合食制的并存时期
 - 家庭和好友合食为主，正式宴请分食制居多
 - 受北方游牧民族影响较大
- 佛教吃素的起源
 - 南朝梁武帝
- 道教辟谷的原因
- 养生学反对厚味（嵇康和葛洪）

一个例子：饮食文化的交融

- 琅琊王肃从南朝投奔北朝
- 不食羊肉酪浆，常饭鲫鱼羹，渴饮茗汁
-

饮食著作和饮食思想

- 曹操 《四时食制》
- 崔浩 《食经》
- 虞棕 《食珍录》
- 贾思勰 《齐民要术》
 - 公元6世纪中国古代饮食文化的总结和集大成之作！

古代饮食学的发端

- 士族门阀阶层追求美食珍馐扩大了食材选择范围和烹饪技术
- 思想领域的解放破除了对口福之欲限制
- 文化艺术的兴盛带动了饮食类的私家著述
- 养生学的突飞猛进促进了对食物营养的认知
- 道教和佛教的兴起推动了素食和饮茶的流行
- 人口迁徙造就了草原、中原和江南三种饮食文化的碰撞和交融